

ほけんだより 1月

国立市立国立第三中学校
令和2年1月22日(水)
主任養護教諭 林田 智子



笑って1年過ごしましょう
幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)
笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)
笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体に
いいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。



みなさんは、最近どんなことで大笑いしましたか？上の記事に書いてるように、「笑い」は心の健康はもちろん、実は体の健康も支えています。

「笑い」が何のために起こるのかはまだ分かっていません。でも、相手を受け入れていることや好意を示すサインになることは確かです。初めて話す人とも、笑顔の方が話しやすいですね。

笑うことが苦手な人は、練習も効果があります。割りばしなど細長いものを、唇に触れないように歯でくわえます。笑顔につられて心も面白さや楽しさを感じやすくなるそうです。

人が集まると冗談を言う人は、「人を笑わせよう」という気遣いや思いやりのある人です。誰もが気持ちよく笑えるような会話は、とても素敵なコミュニケーションだと思います。みんなと一緒に笑って一年を過ごせるように、まずは3学期、たくさん笑って過ごしましょう。

インフルエンザの流行期本番です。学校では、休み時間ごとに換気をするよう確認しました。授業中も、教室の2か所を通気のために開けてもらっています。

空気が乾燥しているとインフルエンザウイルスは空気中を長い時間浮かんで漂い、ヒトに感染しやすくなります。

このウイルスを追い出すための換気です。クラスのみなさんの協力をよろしくお願いします。

空気環境が良くなると学習効率も上がりますよ。

受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

- 1 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- 2 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- 3 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。
- 4 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。



換気と元気

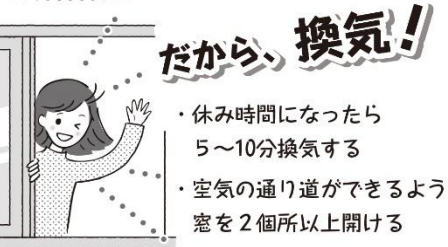
閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

二酸化炭素

ウイルスや細菌

などがこもったまま



だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける